

XiomaraXibillé®
ECÓLOGA HUMANA

Nutrición que armoniza tu Sistema Hormonal

UN RECETARIO CONSCIENTE CON MACA

Este no es un recetario convencional. Es una invitación a relacionarte con tu cuerpo desde la coherencia, la escucha y la nutrición profunda.



Antes de empezar

Este no es un recetario convencional. Es una invitación a relacionarte con tu cuerpo desde la coherencia, la escucha y la nutrición profunda.

La maca, más que un superalimento, es un modulador adaptogénico que puede acompañar procesos de regulación cuando el sistema nervioso, el metabolismo y la consciencia están en diálogo.

Aquí no buscamos “arreglar” el cuerpo, sino crear condiciones para que el sistema hormonal encuentre mayor equilibrio.

Cada receta está pensada como un acto de cuidado: una pausa, una forma de reconectar con el ritmo interno y sostener la energía de manera más estable.

Xiomara Xibillé[®]
ECÓLOGA HUMANA

Cómo usar la maca

La maca es una raíz, y como toda raíz, pide tiempo y presencia. No se trata de echarle una cucharada a todo esperando resultados inmediatos. Se trata de integrarla con intención.

DOSIS SUGERIDA

- **Inicio suave:** 1/2 cucharadita (1,5 g) al día durante la primera semana.
- **Mantenimiento:** 1 cucharadita (3 g) al día.
- **Dosis plena:** hasta 1 cucharada (5–7 g) al día, según tu cuerpo.

Cuándo tomarla

- **Mañana o media mañana:** aprovecha su efecto energético natural.
- **Evita la noche:** puede activar demasiado a personas sensibles.

Para empezar el día

RECETA 01

Latte de maca y cacao

Regulación emocional y conexión cuerpo-corazón

Porciones: 1 taza **Tiempo:** 5 minutos

Ingredientes

1 taza (250 ml) de leche vegetal (almendra, avena o coco)
1 cucharadita (3 g) de maca en polvo
1 cucharadita (3 g) de cacao puro sin azúcar
1 cucharadita de endulzante natural (miel, panela, dátíl o stevia)
1 pizca de canela de Ceilán (opcional)
1 pizca de sal marina (realza sabores)

Preparación

Calienta la leche vegetal a fuego bajo sin dejar que hierva (máximo 70°C).
Retira del fuego y agrega la maca, el cacao y el endulzante.
Bate con un mezclador de mano, batidora de inmersión o licuadora durante 30 segundos hasta que quede cremoso y con espuma.
Sirve en tu taza favorita, espolvorea canela y tómalo despacio.

Clave para tu cuerpo

Este latte es un abrazo tibio. El cacao eleva el ánimo de forma suave y la maca sostiene tu energía sin el subidón del café. Ideal para las mañanas en que necesitas presencia, no velocidad.

RECETA 02

Avena tibia con maca y coco

Contención metabólica

Porciones: 1 taza **Tiempo:** 10 minutos

Ingredientes

1/2 taza (45 g) de hojuelas de avena
1 taza (250 ml) de leche vegetal
1 cucharadita (3 g) de maca en polvo
1 cucharada (10 g) de coco rallado sin azúcar
1 cucharadita de aceite de coco
1 cucharadita de miel o panela raspada
1 pizca de sal marina
Toppings opcionales: banano en rodajas, semillas de chía, nueces

Preparación

En una olla pequeña, cocina la avena con la leche vegetal y la sal a fuego medio durante 5 a 7 minutos, moviendo con frecuencia.
Cuando esté cremosa, retira del fuego.
Agrega el aceite de coco, el coco rallado y el endulzante. Mezcla bien.
Espera 1 minuto para que baje la temperatura y añada la maca. Revuelve.
Sirve tibia con los toppings de tu preferencia.

Clave para tu cuerpo

Una avena que te sostiene sin saturarte. La fibra de la avena modula la glucosa, el coco aporta grasa estable y la maca acompaña la energía de toda la mañana. Es comida que se queda contigo.

RECETA 03

Smoothie de frutos rojos

Antioxidantes y equilibrio hormonal

Porciones: 1 vaso **Tiempo:** 5 minutos

Ingredientes

1 taza (150 g) de frutos rojos mezclados (fresa, mora, arándano, frambuesa — frescos o congelados)

1 banano maduro mediano

1 cucharadita (3 g) de maca en polvo

1 cucharada (12 g) de semillas de chía

1 taza (250 ml) de leche vegetal o agua de coco

1 cucharadita de linaza molida (opcional, apoya equilibrio estrogénico)

Hielo al gusto

Preparación

Coloca todos los ingredientes en la licuadora. Licúa a velocidad alta durante 45 a 60 segundos, hasta que quede homogéneo y cremoso.

Prueba y ajusta: si lo quieres más dulce, añade medio dátil; si lo quieres más líquido, añade un poco más de leche vegetal.

Sirve de inmediato en un vaso grande.

Clave para tu cuerpo

Los frutos rojos son reparadores celulares puros, la chía aporta omega 3 de origen vegetal y la maca cierra el círculo como moduladora. Es un desayuno líquido que deja el cuerpo limpio y la cabeza clara.



RECETA 04

Crema dulce de maca y marañón

Estabilidad energética y soporte hormonal

Porciones: 2 porciones **Tiempo:** 10 minutos

Ingredientes

1 taza (140 g) de marañones crudos, remojados 4 horas y escurridos
4 dátiles Medjool sin hueso
1 cucharada (7 g) de maca en polvo
1 taza (250 ml) de leche vegetal
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 pizca de sal marina
1 pizca de canela (opcional)

Preparación

Remoja los marañones en agua tibia durante al menos 4 horas (o toda la noche). Escúrrelos y enjuágalos.

Coloca los marañones, los dátiles, la maca, la leche vegetal, la vainilla y la sal en la licuadora.

Licúa a velocidad alta durante 1 a 2 minutos, hasta obtener una textura completamente cremosa, sin grumos.

Prueba y ajusta el dulce si lo necesitas (un dátil más).

Sirve en copas o frascos. Puedes comerla al momento o refrigerar 30 minutos para textura más firme.

Clave para tu cuerpo

Esta crema es densidad amable. El marañón aporta grasas estructurales que el cuerpo reconoce, los dátiles sostienen la glucosa sin picos y la maca entra como base adaptogénica. Es postre, merienda y medicina.

RECETA 05

Bolitas energéticas de maca

Energía sostenida

Porciones: 12 a 14 bolitas **Tiempo:** 15 minutos

Ingredientes

1 taza (90 g) de hojuelas de avena
1/2 taza (125 g) de mantequilla de almendras o maní sin azúcar
1/4 taza (60 ml) de miel o sirope de agave
2 cucharadas (14 g) de maca en polvo
2 cucharadas (20 g) de semillas mixtas (chía, linaza, girasol)
2 cucharadas (20 g) de cacao nibs o chips de chocolate oscuro
1/4 taza (20 g) de coco rallado sin azúcar
1 pizca de sal marina
Extra de coco rallado para rebozar

Preparación

En un bowl mediano, mezcla la mantequilla de frutos secos con la miel hasta integrar bien.

Añade la maca, la sal y la vainilla si usas. Mezcla.

Incorpora la avena, las semillas, el cacao nibs y el coco. Remueve hasta que todo quede unido.

Si la mezcla está muy seca, añade una cucharadita más de miel; si está muy pegajosa, una cucharada más de avena.

Refrigera la mezcla 15 minutos para que sea más fácil de manipular.

Forma bolitas del tamaño de una nuez y rebózalas en coco rallado.

Clave para tu cuerpo

Son combustible real. Tienen grasa buena, fibra, proteína vegetal y la maca sostiene la curva energética. Perfectas para antes de entrenar, entre reuniones o cuando aparece el bajón de las 4 de la tarde.

Para cerrar el día

RECETA 06

Pudín de chía y maca

Digestión y estabilidad nocturna

Porciones: 2 porciones **Tiempo:** 5 minutos

Ingredientes

1/4 taza (40 g) de semillas de chía
1 taza (250 ml) de leche vegetal
1 cucharadita (3 g) de maca en polvo
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de miel, sirope de agave o 2 dátiles triturados
1 pizca de canela
1 pizca de sal marina
Toppings: frutas de temporada, coco rallado, almendras laminadas

Preparación

En un frasco de vidrio con tapa, mezcla la leche vegetal, la maca, el endulzante, la vainilla, la canela y la sal. Agita bien para integrar. Añade las semillas de chía y agita otra vez durante 20 segundos para distribuir. Espera 10 minutos y vuelve a agitar (esto evita que las semillas se acumulen en el fondo). Refrigerar mínimo 4 horas, idealmente toda la noche. Al servir, añade los toppings y disfrútalo frío o a temperatura ambiente.

Clave para tu cuerpo

La chía se hincha en agua y crea una textura que el sistema digestivo agradece. Es un cierre suave del día: alimenta sin pesar, apoya la microbiota y la maca, en dosis baja, no interfiere con el descanso.



Una nota final

Estas recetas son puntos de partida, no reglas. Ajústalas a tu cuerpo, a tu ciclo, a tu temporada. Cambia la leche vegetal, prueba otros endulzantes, suma lo que tu intuición te pida.

La maca trabaja mejor cuando hay constancia. No busques resultados en días: observa las semanas, los ciclos, los meses. El cuerpo tiene su propio tiempo y ese tiempo siempre es más sabio que la prisa.

Come con presencia. Cocina con intención. Deja que cada receta sea una pausa, no una tarea.

Xiomara Xibillé®
ECÓLOGA HUMANA